

Die Kraft der Konzentration als Diener der durchdringenden Erkenntniskraft

Das Loslassen vom Anhaften an Körper-Geist geschieht über

2 Wege: „1>Samatha-2>Vipassana“: 1>Ruhe ist das Mittel, 2> Einsicht der Zweck

„Übet Sammlung, denn mit einem gesammelten Geist erkennt ihr die Dinge in ihrem So-Sein“ Worte des Buddha

1. **Samatha: Zielt auf ein Loslassen** über den Weg des Vertrauens und der „Hingabe an das Höchste („Gott“ – „Buddha-Dhamma-Sangha“)" braucht das Erwecken der Liebeskraft „Gottesliebe“. Das geschieht durch Gebet, Mantrachanting, religiöse Andachten (Puja), Verehrungsrituale und der folgenden **Samatha-meditation**, der stillen Selbsthingabe im inneren Weg des Loslassens in das Erleben der Glückseligkeit und des tiefen Friedens des inneren Körpers bis hin in ein unbegrenztes Sein.
2. **Vipassana: Zielt auf ein Loslassen** vom Anhaften über den Weg der durchdringenden **Einsicht (vipassana-panna)** in eines der **3 Wesensmerkmale** (ti-lakkhana) der Existenz: 1 **anicca** (Unbeständigkeit, Vergänglichkeit) 2 **dukkha** (Leidhaftigkeit) 3 **anatta** (Nicht-Selbst). Diese 3 Wesensmerkmale werden zu den „**3 Toren zur Befreiung**“, jedoch nur dann, wenn die Einsicht auch zum Loslassen führt.
„Nur Verstehen“ genügt also nicht! – Wir gestalten unsere Meditationspraxis:
 - Wir gehen mit einem **Mantra** in die **Stille-Meditation**
 - Wir praktizieren im Stehen **Pranayama** und Gewährsein im Erleben der **5 Elemente** Erde Wasser Feuer Wind Raum
 - Der folgende angeleitete **Body-Scan** hat mehrere Resultate:
 - a) Um im Weg von der Kopfspitze bis in die Zehenspitzen dabeizubleiben braucht es **Entschlusskraft** und **Willenskraft** > das wirkt gegen das **3. Hindernis der Energielosigkeit, Trägheit**.
 - b) Das bewusste Fühlen im Hier und Jetzt entwickelt die Kraft der **Gegenwärtigkeit und Achtsamkeit** > wirkt gegen das **4. Hindernis, der Rastlosigkeit des zerstreuten Denkens**.
 - c) Das **Dabeibleiben** im Weg durch den Körper entwickelt die durchdringende **Kraft der Konzentration**. Dabei können und sollen verschlossene, Emotionen „unter“ den Körperempfindungen ins Erleben kommen. So wird der Body Scan eine meditative, therapeutische Methode, sich in der Vergangenheit angesammelten Verdichtungen, Blockaden im **Fühlen** zu öffnen, um die Auflösung, die Befreiung, im stillen Gewährsein zu erleben.
 - d) Die Konzentration kann auch in das Erleben der **meditativen Vertiefungen jhana** führen
 - e) Wenn du im Angenehmen nicht Ergreifend und Festhaltend wirst und im Unangenehmen nicht ablehnend und böswillig in den Widerstand gehst, entwickelst du allumfassende Liebe und Gleichmut und besiegst das **1. Hindernis**, das mit Anhaften verbundene **Begehren** und das **2. Hindernis**, die Aversion, die Ablehnung, den **Hass**, den Widerstand
 - f) Wenn du dich mutig und vertrauensvoll ALLEN Gefühlen öffnen kannst, entwickelst du die **Kraft des Vertrauens** und besiegst das **5. Hindernis: Angst und Zweifel**

„Wer bin Ich?“

Eine angeleitete Kontemplation mit einem nun konzentriertem Geist

- Zielt auf das meditative Loslassen vom Identifiziert sein mit allem, was du als anicca-dukkha-anatta erkennen kannst. Untersuche selbst, ob du etwas Unvergängliches, Leidloses, Wesenhaftes entdecken kannst:

Name, Beruf, Familie, Besitz, Land, Wissen, Vergangenheit-Zukunft,
Mann-Frau-Sein, 4 Körperelementen, Raum und Bewusstsein

Wenn die durchdringende Erkenntniskraft das Herz berührt, erkenne dich selbst als und übe deine Wahrheit, sei....

Lebendige Stille

**Sei einfach stilles, gegenwärtiges, bewusstes Sein
im Gehen Stehen Liegen Sitzen**

Sei ein weiter, offener Raum des Gewahrseins

**für jegliches innere und äußere
körperlich-geistige Geschehen,
ohne irgendetwas abzulehnen oder festzuhalten
lass kommen was kommt, lass gehen was geht,**

Sei frei – immer Jetzt

**Lass deinen Verstand
in die Stille deines Herzens sinken**

**wenn du im Herzen bist
wird dein Verstand der Diener der
Weisheit des Herzens**

Loslassen und Aufwachen im Ungeschaffenen, Todlosen, Zeitlosen:

Ud.XIII, 1-3 *Worte des Buddha*

„Es gibt, ihr Mönche, ein Gebiet des Seins,
wo weder Erde ist noch Wasser, noch Feuer, noch Wind,
weder das Raumunendlichkeitsgebiet
noch das Bewusstseinsunendlichkeitsgebiet,
noch das Nichtsheitsgebiet,
noch das Weder-Wahrnehmungs-noch Nicht-Wahrnehmungsgebiet,
weder diese Welt noch jene Welt,
wo es kein Kommen gibt, noch Gehen, noch Stillestehen.
Ohne Grundlage, ohne Fortsetzung, ohne Stütze ist es:“ ...

Viel Vertrauen, Hingabe und Zuversicht in die Praxis wünsche ich
Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen, aber viele wurden auf der Erde
geboren, weil sie gehört haben, dass es möglich ist – aus der reinen Kraft des Seins
die Freude und die Liebe zu leben und zu geben – immer Jetzt – wann sonst?
Mit einem herzlichem Gruß Charlie